

OBSAH

<i>Na počátku bylo světlo</i>	7
Pouhý bochník chleba. — Skřivan vzlétá do večera. — Slunce všemu tvorstvu.	
<i>Pohled do světa maličkostí</i>	8
Zázrak ve vodní kapce. — Tanec bakterií. — Všeobecná hospodárnost v přírodě. — Velká biologická pracovní společenství ve světovém prostoru. — Jablko zaplňuje své okolí. — Lékárna v polní půdě. — Zvířecí pomocníci v lese. — Kletba vydrancovaného lesa.	
<i>V srdci života</i>	16
Na hranicích života. — Živina se stává protoplasmou. — Vpád slunečních sil do zeleného listu. — V silovém poli živin. — Vzkříšení nové buňky. — Podstata dědičné hmoty.	
<i>Trávení pokrmů</i>	25
V trávicích stanicích. — Kyselina solná v žaludku. — Kontrola ve vrátníku. — V laboratoři dvanácterníku. — Hra fermentů. — Putování živin. — Hormony řídí životní osudy. — Hádankový svět vitaminů. — Posty čistí tělo. — Stavební a provozní přeměna látková. — Kalorická potřeba člověka. — Potravinářství a výživové hospodářství. — Též pole chce potravu. — Zemědělské plánování.	
<i>Mléko — ráj výživy</i>	57
Mléko je látkou mateřskosti. — Růst mléčné žlázy. — Zrození mléka. — Látkový obraz mléčných druhů. — Útok bakterií na živiny. — Obranné síly v mléce. — Německo, velký výrobce másla. — Německý mléčný proud jako pramen síly národa.	
<i>Vejce z mléka</i>	64
Mléčné bádání dělá pokroky. — Vaječná bílkovina v kuchyni. — Most od mléka k vejci.	
<i>Ze světa potravin</i>	67
90 milionů Němců chce býti vyživováno. — Bohatství německé půdy. — Válečné plánování německého vyživovacího hospodářství. — Rozličná podoba nosičů živných hodnot. — Boj proti	

zkáže. — Náš denní chléb. — Brambory jako dárce síly. —
Živiny jako trvalé hodnoty.

U domácího krbu 77

Jak je to se samozásobením různých zemí? — Hospodyně v kuchyni. — Zdravý životní pořádek na podkladě správné výživy. — Ani kuchyně nesmí býti líná pro bakterie. — Chceme se uvarovati jednostranné výživy. — Každý organismus je darem nebes. — Dietetika v ošetřování nemocných.

Cesta do budoucnosti 89

Evropský pořádek jako nový výtvar. — Němečtí zemědělci jsou nejlepší mistři pro zemědělskou Velkou Evropu. — Voják, sedlák a dělník ruku v ruce.

Potravinové tabulky (podle Reina-Steppa) 91

Vitaminové tabulky 94

Tabulky výživných hodnot 98

Věcný rejstřík 101